

## Lokalt webredaktørkurs i Møre og Romsdal PF

Styret i MRPF har lenge ønsket å oppdatere innholdet på foreningens hjemmesider på internett. Vi følte at de som puslet med internettsidene våre på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) hadde fått altfor dårlig opplæring i dette fra forbundets side, så vi tok like godt kontakt med nytilsatt informasjonskonsulent Sverre Nilsen i Norges Parkinsonforbund, og han var slett ikke tungbedt. Han hadde selv et ønske om å kunne holde kurs for internetredaktørene rundt om i alle våre fylkes- og lokallag, og henvendelsen vår fra Møre og Romsdal PF om et lokalt kurs den 18. april sa han ja til uten betenkingstid.

På forhånd hadde vi avklart at disse fra nå av skulle ha webredaktøransvaret i fylkes- og lokallagene våre:

**Nordmøre PF:** *Leif Klokkerhaug*                      **Sunnmøre PF:** *Steinar Furnes*  
**Romsdal PF:** *Mads Aure*                              **Møre og Romsdal PF:** *Kåre Steinsvik*

Disse fire pluss Arne Thorsnes, leder for Sunnmøre PF, møttes derfor onsdag 18. april i Ålesund med bærbare PC-er i sekken, fulle av kunnskapstørst og vitebegjær, og stakkars Sverre fra NPF ble overøst med intrikate spørsmål om hvordan ditt og hvorfor datt, nesten før han hadde fått begynt på undervisningsopplegget sitt. Men etter hvert fikk vi de svarene vi trengte for å se forklarelsens lys over hjemmesideproduksjonens mysterier, så etter 6 timers kurs dro vi mett hjem hver til vårt, og med store planer for revisjon og vedlikehold av våre respektive hjemmesider. Så kjære lesere, følg gjerne med oss på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) og gi tilbakemeldinger på hvordan dere opplever disse sidene etter hvert. Men ha litt tålmodighet med oss, vær så snill....

Og her er alle kloke hodene samlet:

*Fra venstre:  
Mads, Leif  
Steinar,  
Arne, Kåre  
og kursleder  
Sverre Nil-  
sen fra NPF.*

*Ref. v. Leif K*



Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening



## Nordmøre PF markerte Den Internasjonale Parkinsondagen med miniseminar i auditorium

Tekst og foto

**Parkinsons sykdom er en kronisk, degenerativ progredierende neurologisk sykdom som rammer ca 2 promille av befolkningen verden over.**

- Hvordan føles og oppleves den?
- Hva er Parkinsons sykdom, og hvordan diagnostiserer og behandler vi den?
- Hvordan rehabiliterer vi personer med Parkinsons sykdom?
- Hvilke utfordringer har hjelpeapparatet, og hva kan/vil vi gjøre?

Nordmøre PF, 11. april 2012

Et 30-talls interesserte møtte opp til miniseminalet vårt, og ikke bare fra Kristiansund, men også fra flere av nabo-kommunene. Også noen fagfolk møtte opp for å få vite mer om parkinson.

Til venstre ser du utgangspunktet for miniseminalet vårt.

To av våre profilerte parkinsonister, Aase Nielsen

og Alf Inge Jenssen, åpnet seminaret med å fortelle om hvordan de lever med sin sykdom, og hvordan de mestrer den,

Spesialist i nevrologi og fastlege Rune Aakvik Pedersen ved Bryggen medisinske senter i Kristiansund gav en orientering om parkinson ut fra et medisinsk synspunkt. Kanskje får han i stand en driftsavtale med helseforetaket for å kunne gi nevrologiske tjenester innenfor egenandelstaket også på Nordmøre. Vi krysser finger for det!

Neste hovedområde vi tok opp var rehabilitering av parkinsonpasienter både innen-



## Nasjonale Parkinsondagen 11. april 2012 Foretaket på Kristiansund sykehus

av: Leif Klokkehaug

for spesialisthelsetjenesten og på kommunalt nivå.

Så vi lot derfor ballen trille videre til Møre og Romsdal HF v/ergoterapeut Oddveig Olsbakk ved Aure Rehabiliteringssenter. Hun er en av tre LSVT Big-sertifiserte instruktører ved Aure Rehab, og hun fortalte om denne nye metoden og hvordan man ved Aure Rehab nå tilbyr 4 ukers programopphold for parkinsonpasienter med oppstart 11. juni. (Se mer om dette på side xx)

Endelig fikk nestleder ved Hovedutvalg for Helse, omsorg og sosial i Kristiansund informere om de tilbud og satsninger man gjør i kommunen av interesse for parkinsonister.

Til slutt var det en runde med spørsmål og blomsterseremoni.

Artig var det også å få svært positive tilbakemeldinger om dette seminaret fra publikum umiddelbart etterpå. **Tusen takk!**



Alf Inge, Aase, Kirsti, Rune og Oddveig

**Takk for innsatsen!**



# - F ett

## Alf Inge

**SOM** 41-åring fikk aktive politimannen Inge Jenssen den fr de diagnosen Parkin sons sykdom. Nå er operert til et nytt liv der han og bikkja k løpe åtte kilometer dagen.

I går fortalte han sin hist den internasjonale Park dagen, nærmere bestem miniseminar i regi av Møre Parkinsonforenir Kristiansund sjukehus.

**Fjernkontroll** ► De kjenner den nedbryten dommen som skjelving sen fortalte at han i muligheten til å skru d med en fjernkontroll!

- Jeg har fått operert ir troder i hjernen. De sammenlignes med en f tennplugg, der jeg for pel kan skru av skjelvi ene beinet ved å justere

Trener daglig: Alf Inge Jensen lar seg ikke slå ut av Parkinson. Etter hjerneoperasjonen kan han løpe åtte kilometer om dagen.

## Vurderer avtalepraksis

**RUNE** Aakvik Pedersen ved Bryggen Medisinske senter ønsker å søke driftsavtale for å drive som privatpraktiserende nevrologisk spesialist i Kristiansund.

Det opplyste leder Leif Klokkehaug i Nordmøre Parkinsonforening på gårdsdagens seminar.

- Vi har kompetanse og kunnskap om de nevrologiske sykdommene og har lyst til å jobbe mer med det. Det har vi informert Helse Midt-Norge om. Slik jeg har forstått det skal det i løpet av sommeren vedtas en ny plan for hvordan man skal bruke avtalespesia-

listene i helseregionen, så får vi se hva de bestemmer seg for, forklarte Aakvik Pedersen.

I dag må pasientene på Nordmøre til Molde eller Trondheim hvis de ikke vil betale mer enn egenandelen hos nevrolog.

## Parkinsons sykdom

**PARKINSON** er en nevrologisk sykdom som virker nedbrytende i dype strukturer i hjernen. Rammer cirka 2 av 1.000. Sykdommen har uklare årsaker. Alder spiller en rolle, men ikke alene. Miljøfaktorer er parentser i den store sammenhengen. Det er også påvist gene-

tiske faktorer, men for de aller fleste er arv uten betydning.

Parkinson kjenne-tegnes av fire kardinalsymptomer: Skjelven ved hvile, stivhet i ledd, treghet i bevegelser og balanseforstyrrelse/fall.

Andre symptomer er blodtrykksfall og hyppig

vannlating, huk sesforstyrrelse/de synshallusinasjon 40 prosent) angst/sjon (hos 20 p søvnforstyrrelse, spyttproduksjon/s og/eller ufrivillige vegelser.

Kilde: Rune

## Faksimiler fra Tidens Krav torsdag 12. april 2012

TORS DAG 12. APRIL 2012 | Nr. 84 - 103. årgang | TLF. 71 57 00 00 | LØSSALG KR. 20,00

# Tidens Krav

**FIKK ET NYTT LIV**  
Ingen kan tro at jeg har Parkinson, sier Alf Inge Jenssen  
SIDE 13

# Fikk nytt liv er operasjon

## Jenssen et lyspunkt på Parkinson-dagen

en  
n Alf  
ykte-  
1-  
han  
7 -  
an  
om  
  
orie på  
inson-  
t på et  
Nord-  
g ved

men» med fjernkontrollen. Jeg har lenge hatt mer tro på dette enn medisiner, forklarte Jenssen.

På samme tid i fjor var han ganske dårlig. Han skalv mye og gikk bøyd. Etter operasjonen på Rikshospitalet 28.

april, er han kvitt veldig mange av symptomene.

**Løpeturer** ▶ - Jeg har følt meg som et nytt menneske. Styrken er tilbake, jeg kan ta armhevinger. Nå har jeg skaffet meg en hund, en kanadisk

husky, som jeg fester foran meg og som nærmest drar meg ut på løpetur. I går løp vi 4 km hver vei. Ingen skulle tro at jeg har Parkinson. En så omfattende operasjon kan høres skremmende ut, men jeg synes resultatet er bare herlig, sa den tidligere politimannen, i dag bosatt på Hopen på Smøla.

Samtidig la han ikke skjul på at det har vært 10 tøffe år med sykdommen - og at den fortsatt preger ham.

**En så omfattende operasjon kan høres skremmende ut, men jeg synes resultatet er bare herlig**

ALF INGE JENSEN

«Mitt liv» ▶ - Det gikk ut over selvbildet å få Parkinson

fleste  
le syk-  
Jens-  
å har  
en av -

m elek-  
et kan  
orm for  
eksem-  
ng i det  
estrøm-

ommel-  
mens,  
er (hos  
depre-  
rosent),  
for høy  
ikling  
ge be-

Aakvik  
edersen

**Jeg har erkjent at jeg husker  
dårligere og har fått dårligere syn.  
Samtidig har jeg ikke noe valg. Dette  
er mitt liv, og min Parkinson.**

ALF INGE JENSEN

så ung. Som politimann hadde jeg ikke noe problem med å stå foran en stor forsamling, men i dag føler jeg meg litt shaky. Jeg har erkjent at jeg husker dårligere og har fått dårligere syn. Samtidig har jeg ikke noe valg. Dette er mitt liv, og min Parkinson, sa Jenssen.

Han sier hver dag er en form for trening. Å ri bølgen i skjærgårdsjeepen på vei ut mot Hauggjega fyr er hans form for rideterapi. Han er fokusert på å trene på det han mestrer, og unngår bevisst å gjøre ting som minner ham på det han ikke lenger mestrer.

Dyp hjernestimulering er ikke en operasjon som alle kan få.

- Man skal ha brukt medikamenter til de ikke lenger har effekt, og man skal være egnet for operasjon etter en lengre utredning, forklarte Rune Aak-

vik Pedersen, spesialist i nevrologi.

**Flatpakket** ▶ Aase Nielsen, nestleder i Nordmøre Parkinsonforening, valgte å ta et humorfylt oppgjør med sykdommen sin.

- Jeg fikk en aha-opplevelse da jeg ble fortalt om en Parkinson-rammet som satte sammen flatpakkede møbler speilvendt. Akkurat, tenkte jeg, så det var derfor jeg strevde med den putekassa. Men det går til slutt. Det gjelder å ikke gi seg, sa Nielsen, som likegodt varslet omkamp om sykehusbassenget i Kristiansund.

- Vi må ikke gi oss, nå skal vi skrive et brev til helseforetaket, varslet Nielsen.

ARILD MYHRE  
arild.myhre@tk.no

Tidens Krav ved journalist Arild Myhre lagde denne flotte reportasjen om seminaret vårt.

Dessverre måtte han forlate oss i pausen, så han fikk ikke med seg at vi hadde stand med materiell fra NPF til gratis utdeling. Heller ikke fikk han med seg ergoterapeut Oddveig Olsbakk ved Aure Rehab sitt engasjerende foredrag om LSVT BIG, som legges inn i et 4-ukers programopphold for parkinsonister med oppstart 12. juni. Han mistet også innlegget til Kirsti Dyrnes, nestleder for Hovedutvalg Helse, omsorg og sosial i Kristiansund, som snakket bl.a. om selvhjelpsprosjektet "Leve som den du er", i Kristiansund.

## Møre og Romsdal PF støttet oss til LSVT-sertifisering!

REISEBREV TIL "Hør på meg" FRA KAIJA, AUD BENTE OG ODDVEIG  
ved Aure Rehabiliteringssenter i Aure på Nordmøre



Kaija-Lisa, Oddveig og Aud Bente i London

RIIING, RIIING, RIIING,  
RIIIIIING-

klokka er 03.45 onsdag morgen, eh...natt, 7.03.2012. Tre trøtte, men forventningsfulle og spente fysio- og ergoterapeuter fra Aure rehabiliteringssenter står opp fra sine respektive senger for å begynne på den første av i alt fem reiseetapper, som til slutt skal føre dem til London og LSVT BIG-kurs. Alle fem etappene gjennomføres uten avvik fra planen, og 15 timer senere rusler vi ut fra hotellet vårt for å finne fram til det stedet der vi neste morgen skal møte opp for å få ny viten om hvordan vi kan hjelpe personer med Parkinson sykdom med å få en bedre hverdag.

Etter en, ut fra norsk standard, heller "slunken," engelsk frokost, stilte vi opp på Clinical Neurosciences Building presis kl. 08.00 torsdag morgen. Først måtte vi ta en foreksamen som besto av 30 spørsmål, og vi må bare innrømme at det ble en del gjetting her! Deretter var det klart for første forelesningsdag. Det var ca. 20 deltakere. De fleste var fra

England, men en var fra Nederland, en fra Tyskland og en fra Kasakhstan. Det var bare vi tre fra Norge. Fire var ergoterapeuter, og resten var fysioterapeuter. Foredragsholderne (mentorene) var logoped Cynthia Fox og fysioterapeut Heather Cianci. De "fanget" oss raskt med sitt budskap, og holdt oss skjerpet og fullt konsentrert i to fulle dager. Vi fikk vite at LSVT står for Lee Silverman Voice Treatment, og at konseptet først ble utarbeidet i løpet av 1987- 1989. Det hele begynte som et treningsopplegg for talen, som logopedene hadde, LSVT LOUD, men de senere år er prinsippene fra dette konseptet overført til et tilsvarende treningsopplegg for krop-

pen, LSVT BIG. Det arbeides nå for å forene LOUD- og BIG-konseptene, slik at en trener både talen og kroppen samtidig. Det finnes i dag over 9200 LSVT LOUD-terapeuter i 54 land, og 1600 LSVT BIG-terapeuter i 16 land.

LSVT BIG læres av brukerne i løpet av en fireukersperiode, men praktiseres resten av livet. Treningen foregår med en LSVT BIG-sertifisert fysio- eller ergoterapeut én time daglig i fire sammenhengende dager ukentlig, i fire uker. I tillegg til dette skal bruker gjennomføre funksjonell trening hjemme, som består av forskjellige små oppgaver som han og terapeuten sammen har kommet fram til. Eksempler på dette kan være å øve på å reise seg fra en stol, åpne kjøleskapsdøra, hente noe fra lomma, kneppe knapper, gå og snu etc. Han skal også øve på å gå, og ha 1-3 mer komplekse aktiviteter som han på sikt skal klare å oppnå, for eksempel gå og snakke samtidig, gjøre hagearbeid, delta på bingo, gå i kirka/ på restaurant/ kjøpesenter, benytte offentlige transportmidler, gjøre husarbeid etc.

Treningen med terapeuten skal være hard, og bruker skal benytte STOR kraft, STORE bevegelser og STOR (høy) intensitet. Grunnen til dette er at en skal lære personer med Parkinson å gjøre STORE bevegelser igjen for å komme ut av den "lille" verden de lever i, der mange bevegelser har blitt så små og forsiktige. Hvis bruker er motivert og følger det fireukers programmet, samt følger opp hjemmetreninga, blir han "kalibrert", d.v.s. han kjenner hvilken kraft han skal bruke når han gjør en bevegelse, samt kjenner hvor stor han må gjøre bevegelsen slik at den blir "normal". Dette var nemlig hovedpoenget, fikk vi vite, at personer med Parkinson ikke kjenner at deres verden har blitt liten, så i begynnelsen skal en overdrive alle bevegelser skikkelig mye, helt til en lærer seg å kjenne hva som er "normalt". En kan på en måte si at en driver opplæring av nervesystemet sitt, slik at de riktige motoriske bevegelser kommer ut! Det eneste stikkordet brukerne trenger er "BIG", hvilket vi kommer til å oversette til "STORT".

Hvis terapeuten ikke ser resultater etter én uke, skjønner han at bruker ikke har klart å følge opp hjemmeoppgavene, sannsynligvis p.g.a. for lite motivasjon, og opplegget stoppes.

Det er gjort en del forskning i forhold til LSVT BIG, og det viser seg at sammenlignet med andre tilnærminger (Nordic Walking og "tradisjonell fysioterapi"), så gir LSVT BIG økt gangfart og skrittlengde, bedre balanse og bevegelighet i ryggen (rotasjon). Trening med LSVT BIG gir også økt volum på talen, selv om en ikke direkte har gjort øvelser for dette.

Det er en fordel å komme i gang med LSVT BIG så tidlig som mulig i sykdomsforløpet, og det mest optimale er å starte trening med nydiagnostiserte. Dette for å prøve å stoppe den negative utviklingen som kommer som et resultat av et gradvis tap av hjerneceller i et lite område av hjernestammen, som lager det viktige stoffet dopamin. Dopamin er viktig for bl.a. bevegelse, motivasjon, hukommelse, oppmerksomhet og læring.

Vi er SÅ takknemmelige og glade over å ha blitt gjort oppmerksomme på LSVT

BIG via Nordmøre og Romsdal Parkinsonforening, samt at vi har fått økonomisk støtte som muliggjorde at vi kunne reise på dette fantastiske kurset ☺☺☺. Vi gleder oss til å starte arbeidet med å lage nytt opplegg til våre Parkinsongrupper, der LSVT BIG kommer til å få en framtrædende rolle. Vi ved Aure rehabiliteringssenter vil ta i bruk det nye konseptet til det neste gruppeoppholdet for personer med Parkinson i juni. Vi kommer til å legge inn et kortere oppfølgingsopphold etter noen måneder.

PS: For ordens skyld, så må vi tilføye at vi besto slutteksamen med glans, og er nå sertifiserte LSVT BIG-terapeuter!!

STORE (BIG) hilsener fra

Kaija Liisa Hestsveen☺, Oddveig Olsbakk☺ og Aud Bente Skar☺



HELSE MØRE OG ROMSDAL



**Velkommen til 4-ukers  
Parkinsonskole med LSVT  
Big ved Aure  
Rehabiliteringssenter  
12. juni til 11. juli!**



## Den internasjonale Parkinsondagen på Sunnmøre

På den internasjonale Parkinsondagen 11.april hadde Sunnmøre Parkinsonforening en markering med stand på kjøpesenteret på Moa. Vi stilte oss opp med plakaten vår, masse brosjyrer og med håp om at noen ville stoppe opp og prate med oss. Og det var det mange som ville, enkelte var veldig interesserte og noen ville bare ha noen brosjyrer. Det som var felles for dem alle var at de hadde noen i familien eller kjente noen med parkinson. Det var i hvert fall noen potensielle medlemmer til foreningen, tror kanskje vi klarte å verve 2-3 stykker.

Vi startet kl.11.00 på formiddagen og holdt det gående til kl.18.30. Vi stod der to og to og avløste hverandre. Hver økt var på 2t. 30min.

Jeg tror at folk oppfattet det som positivt at vi satte parkinson på plakaten den dagen, slik at folk blir litt mer bevisst på denne sykdommen vår. Det er mange som ikke vet noe om den.

Vi satser på å ha en markering til neste år også.

Ref. Else

## Parkinsonseminar i Ålesund

**Dato: Fredag 14. september 2012**

**Tid: kl 12 - 16**

**Sted:** Lærings- og mestringscenteret på sykehuset i Ålesund.

**Kursholder:** Vår egen fantastiske Ragnhild Støkket, parkinsonsykepleier, og med en mastergrad i Parkinson! Hun fungerer i stilling som rådgiver i NPF.

### **Enkel servering og gratis adgang!**

Kurset passer for nye og gamle parkinsonister, og deres pårørende. Det vil gi innsikt i sykdommen parkinson, og behandlingen. Ragnhild vil også gi en oversikt over forskningen som foregår på feltet i dag. Hennes foredrag handler noe om dette:

- Ikke motoriske problem ved Parkinson
- Medisiner
- Forskning
- Nytt fra Forbundet

**Påmelding til** Arne Thorsnes, tlf 94842274, epost: arne.thorsnes@gmail.com (helst på mail) eller Else Leite, tlf 97954486, mail: else.leite@mimer.no



Det planlegges **Fagdag for helsepersonell** – 12.september 2012 ved Kristiansund sjukehus, i Auditoriet fra kl 0900 – 15.30.

**Målgruppe:** Helsepersonell i kommuner og helseforetak: sykepleiere, hjelpepleiere, enhetsledere, leger, fysioterapeuter, ergoterapeuter m.fl.

En tverrfaglig fagdag i samarbeid med Lærings- og mestringscenteret og med følgende faggrupper presentert:

*Spesialist i nevrologi, dr. Rune Aakvik Pedersen, fastlege og daglig leder ved Bryggen medisinske senter, Kristiansund*

*Farmasøyt Torstein Pedersen, Sjukehusapotek i Kristiansund*

*Parkinsonsykepleier Randi Skaget Hjellset, Nevrologisk avdeling v/ Molde sjukehus Aure rehabiliteringssenter*

*Norges Parkinsonforbund v/ helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket*

Påmelding til: Lærings- og mestringscenteret tlf 711 20 995/ 900 27 401 ved Linn Stokke Maude. Emeil: [lms@helse-mr.no](mailto:lms@helse-mr.no).

Påmeldingsfrist: mandag 3.september 2012.

Program vil bli sendt ut når det er klart.

Det planlegges **Pasient- og pårørende kurs** – 13.september 2012 ved Molde sjukehus, i Festsalen fra kl 0900 – 1600.

**Målgruppe:** Personer med Parkinson i tidlig – moderat fase og deres pårørende. Et tverrfaglig kurs i samarbeid med Lærings- og mestringscenteret, med følgende faggrupper involvert:

- *Spesialist i nevrologi Bernd Muller*
- *Parkinsonsykepleier Randi Skaget Hjellset*
- *Farmasøyt Kari Smørdal*
- *Logoped Anne Kvande*
- *Aure rehabiliteringssenter*
- *Norges Parkinsonforbund v/ helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket*

**Det kreves henvisning fra lege for å delta på kurset. Kursavgift kr 307,-. De som har frikort slipper å betale. For pårørende er det gratis å delta.** Lunsj kr 120,- pr pers. Nærmere program vil bli sendt ut etter påmelding.

Påmelding til: Nevrologisk ekspedisjon tlf 711 20480, man – fre mellom kl 10 – 15.

**Påmeldingsfrist: mandag 3. september 2012.**

For mer informasjon: Lærings- og mestringscenteret, v/ Linn Stokke Maude, tlf 711 20 995/ 900 27 401. Emeil: [lms@helse-mr.no](mailto:lms@helse-mr.no).



Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i år, samt opptjent totalbeløp for årene 2009-2011:

|                                      |    | Spillere:                  |                 |  |
|--------------------------------------|----|----------------------------|-----------------|--|
| <b>Møre og Romsdal P.forening:</b>   | 11 | Opptjent så langt i år:    | kr 483          |  |
| <b>Organisasjonsnr. 992 985 836</b>  |    | <b>Opptjent 2009-2011:</b> | <b>kr 2680</b>  |  |
| <b>Nordmøre Parkinsonforening:</b>   | 37 | Opptjent så langt i år:    | kr 2740         |  |
| <b>Organisasjonsnr. 992 617 969</b>  |    | <b>Opptjent 2009-2011:</b> | <b>kr 30116</b> |  |
| <b>Romsdal Parkinsonforening:</b>    | 21 | Opptjent så langt i år:    | kr 1990         |  |
| <b>Organisasjonsnr. 986 224 025.</b> |    | <b>Opptjent 2009-2011:</b> | <b>kr 17416</b> |  |
| <b>Sunnmøre Parkinsonforening:</b>   | 24 | Opptjent så langt i år:    | kr 2606         |  |
| <b>Organisasjonsnr. 983 493 831</b>  |    | <b>Opptjent 2009-2011:</b> | <b>kr 20334</b> |  |

**Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spillerinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Husk at hvis du ikke velger grasrotmottaker selv, forsvinner 5% av innsatsen din rett inn i det store sluket!**

**Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren! I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker!**

**Innsats pr. spiller så langt i år: (Opptjent beløp/5 x 100/antall spillere)**

**MRPF: 878**

**NMPF: 1481**

**RPF: 1895**

**SPF: 2171**

### Vil du snakke med en av våre 10 likemenn?

Bjørn Overvåg - tlf 70012930 (pasientlikemann)  
 Jorunn Overvåg - tlf 70012930 (pårørendelikem.)  
 Arne Thorsnes - tlf 70146258 (pasientlikemann)  
 Else Leite - tlf 70154567 (pasientlikemann)  
 Edvard Langset - tlf 97649063 (pasientlikemann)  
 Aase Nielsen - tlf 71583109 (pasientlikemann)  
 Elin Klokkehaug - tlf 71528081 (pasientlikemann)  
 Leif Klokkehaug - tlf 71528081 (pårørendelikem.)  
 Eli K. Langset - tlf 22566413 (pårørendelikem.)  
 Reidar Haltbakk - tlf 97586911 (pasientlikemann)

### Hva er en likemann?

**Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likemennene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!**

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)[www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

Generalsekretær Magne Fredriksen

### Parkinsontelefonen: Alle hverdager

**22008280** fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



### Rådgivningslinjen:

**22008308** mandager 10-15

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, Ragnhild Støkket (bildet)



### Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Kløkkerhaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)[www.parkinson.no/moreogromsdal](http://www.parkinson.no/moreogromsdal)

### Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes

Lerstadtoppen 30

6014 Ålesund

Tlf. 70146258/mob. 94842274

Ny epost: [arne.thorsnes@gmail.com](mailto:arne.thorsnes@gmail.com)[www.parkinson.no/sunnmøre](http://www.parkinson.no/sunnmøre)

### Romsdal Parkinsonforening

Edvard Langset

**6395 Rekdal**

Mob. 97649063

Epost: [nkvernmo@online.no](mailto:nkvernmo@online.no)[www.parkinson.no/romsdal](http://www.parkinson.no/romsdal)

### Nordmøre Parkinsonforening

Leif Kløkkerhaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)[www.parkinson.no/nordmore](http://www.parkinson.no/nordmore)



**Se her!**

**Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud! Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, likemenn osv.**

### **FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

*Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!*

#### **Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Onsdager og fredager 13.30 –14.30.** Parkinson **gruppetrim** på Frisksenteret på Moa i Ålesund

**Siste torsdag i mai kl 18:** Bowling i Bowlinghallen i Spjelkavik. Foreninga inviterer på gratis pizza etterpå. Bowlingen starter opp igjen siste torsdag i august.

#### **Nordmøre Parkinsonforening:**

**Mandager og torsdager kl 11:** Parkinson **gruppetrim** på Optima, Frei.

**Mandager kl 12:** Parkinson **stemmetrening** og sosialt samvær i "Kaldkavgjengen" etter parkinsontrimmen, med kaffe, kaker og likemannssamtaler etterpå.

**Andre torsdag hver måned fra kl 12.30:** Subsidiert **parkinsonbowling** med muligheter for pizza på Sun-Park, Futura i Kristiansund. Medlemmer er velkommen!

### **ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**

#### **Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

**1.-3. juni: Helgesamling** på Sunnmøre folkehøgskule i Ulsteinvik, Se side 8.

**12. sept.:** Fagdag for helsepersonell på Nordmøre og i Romsdal i **Kristiansund**

**13. sept.:** Pasient- og pårørendekurs for Nordmøre og Romsdal i **Molde** ↓

**1.-15. okt:** Helsereise til Romania. Fulltegnet.

**Se mer om disse på side 28!**

#### **Sunnmøre Parkinsonforening:**

**16.-17. juni og 1.-2. sept.:** Sunnmøre PF inviterer medlemmer fra hele fylket til **to golfhelger** på Moa. Daglig start kl 11. Se mer om arrangementene på side 13.

**Fre 14. sept kl 12 – 16:** Parkinsonseminar på **LMS ved sykehuset** i Ålesund med helsefaglig rådgiver i Norges Parkinsonforbund. Se mer om seminaret på **side 27**

#### **Romsdal Parkinsonforening:**

**Lø 16. juni: Tur til Eikesdalen** med Bjørn Austigard som guide. Bindende påmelding innen 28. mai, til Edvard på 97649063 eller Ingrid på 41636866.

**To 13. sept. kl 18: Medlemsmøte** på Eldres Kultursenter i Molde. Alle velkomne. Helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket fra Norges Parkinsonforbund om PS.

#### **Nordmøre Parkinsonforening:**

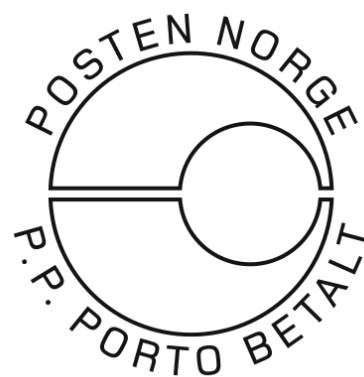
**Ons 12. sept. kl 18: Medlemsmøte** på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund. Helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket fra Norges Parkinsonforbund om PS.

#### **Aure Rehabiliteringssenter:**

**Nytt 4-ukers programopphold** for parkinsonpasienter med den nye **LSVT BIG-metoden** i perioden 12.06 – 11.07. **Se side 26**

**Avsenderadresse:**  
Møre og Romsdal PF  
Leif Klokkehaug  
Iverplassen 13  
6524 Frei

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE



**Til**

Husk: **Meld fra** til forbundet eller lokallaget om adresseforandring!!

**Vil du verve nye medlemmer?** På kupongen nedenfor finner du de opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

**Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)**

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr og sted: .....

Telefon: ..... Mobil: .....

E-post: .....

Fødselsår: 19.....

Signatur: .....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,*

*Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.*

**Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)**

Kontingent: Hovedmedlem kr 350,- pr. år

Støttemedlem: kr 300,- pr år.

*Hvis du ringer lederen i den lokalforeninga du vil tilhøre, vil du også få hjelp til å melde deg inn.*